





у
тебя
есть ты

Маргарита
Быстрыкова

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б95

Быстрякова, Маргарита Владимировна.

Б95 У тебя есть ты : книга-тренинг о том, как научиться проживать и выдерживать сильные эмоции / Маргарита Быстрякова. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : Эксмо, 2026. – 288 с. – (Душа и тело. Книги для развития себя).

ISBN 978-5-04-189040-7

Главный враг – внутри нас.

Этот враг – неуправляемость наших чувств. Чувств, разрушающих нашу личность, наши отношения, наши судьбы.

Если «прокачивать» эмоциональный интеллект изо дня в день, можно существенно улучшить качество своей жизни.

Об этом точно знает Маргарита Быстрякова – автор книги, трансформационный коуч, автор и ведущая тренинговых программ.

Ее методики, собранные в этой книге, предлагают безопасно замечать, распознавать и проживать сложные эмоции без вреда для окружающих и, что самое главное, с пользой для себя.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-189040-7

© Быстрякова М., текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы читателей	6
Предисловие ко второму изданию	7
Манифест	10
Предисловие	12
Глава 1. Почему каждый должен знать эту информацию и делать эти практики	19
Глава 2. В чём наша главная проблема	22
Глава 3. Моя личная история, или Что я проживала сама	27
<i>P. S.</i> Как зародился и сформировался этот метод работы ..	43
Глава 4. Инструменты для работы с собой	47
Глава 5. Начинаем практиковать	53
Глава 6. Эмоции	64
Глава 7. Гнев	83
Глава 8. Стрдание, грусть, печаль	134
Глава 9. Горе	155
Глава 10. Безысходность	166
Глава 11. Страх	175
Глава 12. Отвращение	201
Глава 13. Жалость к себе	212
Глава 14. Стыд	225
Глава 15. Вина	235
Глава 16. Зависть	245
Глава 17. Для тех, кто недоволен, потому что у него ни хрена не получалось в предыдущих главах ...	254
Глава 18. Ежедневные практики	267

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Закончила читать, но далеко не закончила проработать. Мне кажется, я бесконечно могу советовать как увидеть Риту на сцене, так и пройти её тренинги.

* * *

Спасибо огромное за Вашу книгу вообще и особенно аудиоверсию, получил большое удовольствие.

Она написана максимально живым языком и помогла мне наладить контакт с собой, при прослушивании проживал всё вместе с Вами, от проживания трудных эмоций до радостных и ресурсных. Спасибо большое, что поделились своим опытом и написали эту замечательную книгу, это очень ценно.

* * *

Спасибо тебе огромное за книгу. Медитации, практики и вообще за всё. Так вовремя было. Никак не могла преодолеть эту дамбу, а тут услышала твой голос — и всё. Прорыдалась, выпустила эмоции, и так хорошо стало. Спасибо тебе от всей души.

* * *

Моя рекомендация! Для всех, кому уже невмоготу «дышать», когда хочется всё взорвать.

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Вчера на тренинге, который я вела, где было 400 человек, ко мне подошёл незнакомый мужчина и пожал мне руку со словами: «Моя жена очень любит вашу книгу! Спасибо!» И, знаешь, когда ты не Пелевин и даже не Донцова – такие моменты многое для тебя значат, ведь эта книга – твоя первая.

Я решила пересобрать её, так как с момента выхода она жила своей жизнью, и всё это время я, как мама школьника, получала отрывочную обратную связь о её поведении. Она меняет жизни людей к лучшему. Она помогает наладить контакт со своими чувствами, со своим животным началом. Она помогает проходить сложные ситуации легче, быстрее и продуктивнее. И я ею гор-

У тебя есть ты

жусь. Но она требовала переработки, так как повествовательную часть читать легче, и многие читали начало книги, потом конец и только потом переходили к практикам, которые, собственно, были расположены в середине. Теперь же повествовательная часть будет вся в первой половине, дополнится и будет непрерывной. Это создаст большую мотивацию для тебя начать работу со своими эмоциями. Я впущу тебя в истории моей жизни, мы познакомимся ближе, и так у тебя будет больше доверия ко мне и тем дорогам, по которым я тебя проведу.

За это время изменилась и я. Весь свой опыт психологической практики я собрала в большую методологию, по которой можно пройти онлайн-курс самостоятельной глубокой проработки детских травм. На этой почве во мне созрела вторая книга, которая станет логическим продолжением той, что ты держишь в руках сейчас. Она будет ещё более глубокой и уже фундаментальной ступенью в твоей работе над собой. Сперва необходимо освоиться с тем, что ты чувствуешь, научиться понимать свои эмоции и чувства и проживать их корректно и безопасно. Этим мы и займёмся с тобой в данной книге. Когда же инструментарий проживания эмоций, а ты довольно быстро его запомнишь, встроится в тебя, можно будет заняться первопричинами возникновения и повторения негативных эмоций и реакций — твоим детством. Об этом и будет вторая, следующая, книга.

Ну а сейчас — погнали погружаться в природу твоих эмоций и разбираться, как же с ними вообще быть-то!

Обычно трудно найти время, чтобы написать вступление к книгам тех, кто об этом просит. Но только не к этой. В эту книгу, как, собственно, и в эту женщину, можно падать бесконечно. Она невероятна! И не важно, речь идёт о книге или о женщине! Ну, во-первых, она меня об этом не просила. Это моя инициатива! Я сам напросился на то, чтобы книжку эту представить! Я обожаю её стиль, её грязные метафоры, её шальную дерзость, хлёсткость, несхватываемость! С моей точки зрения, она стопроцентный андрогин, трикстер, ребис-арлекин, которому невозможно служить, но которого можно только боготворить, — одним словом, всё как я обожаю! И дело даже не в том, что книга эта хранит в себе целую кучу всевозможных бонусов — она поможет вам стать психотерапевтом и супервизором самому себе, самого себя вытащить из болота абсолютно бессмысленных игр и ролей, и даже не в том, что это — сборник простых, лаконичных и более чем практичных техник. Лично для меня самое главное достоинство этой книги в том, что от чтения её просто не оторваться! Она берёт вас в оборот целиком — и пока не разжует и не рассосёт, не отпустит в счастливом изнеможении. Одним словом, вступайте в любовный акт с этим текстом с полным доверием. Тем более что у вас просто нет выбора.

С любовью, Демчог



МАНИФЕСТ

Главный Враг – внутри нас.

Этот Враг – неуправляемость наших чувств. Чувств, разрушающих нашу личность, наши отношения, наши судьбы.

Если бы Гитлер регулярно посещал психотерапевта, не случилась бы Вторая мировая война. Если бы Монтекки и Капулетти посещали группу по осознанному родительству, Ромео и Джульетта остались бы живы. Если бы Елена Прекрасная проработала своё нарциссическое расстройство, требующее сражаться за неё и доказывать её значимость, не случилось бы троянского коня и рек крови. Если бы президент Гарри Труман справился с комплексами и манией величия, которые заставляли его мериться пискьями с другими державами, – не случилось бы Хиросимы и Нагасаки.

Когда мы научим весь мир справляться со своими эмоциями, навсегда исчезнут психосоматические болезни, аутоагрессия, депрессия, насилие, самоубийства и войны.

Когда во всех школах мира наравне с грамматикой и математикой будут преподавать эмоциональный интеллект, мы вырастим новое, счастливое поколение Людей Будущего. Мы вырастим планету, на которой воцарится гармония.

Путь к исцелению — это внимание, направленное внутрь нас самих. Внутри каждого из нас. Там, за всеми кордонами внутреннего Врага, — все ответы и любовь.

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЧИТАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Дорогой друг, если тебя сейчас разрывает, плющит, пощечит, хреначит какими-то переживаниями, то ты, конечно, можешь пролистать, промотать вперёд до первой же практики, которая тебя интересует, прямо сейчас. Но я настоятельно прошу тебя прочесть и всё то, что написано до неё, ибо для того, чтобы пересобрать конструктор, необходимо понять, как он устроен, и разобрать его. Смекаешь?

Итак...

Эта книга посвящена ТЕБЕ. Только тебе одному/одной — тому, кто читает сейчас эти строки. Потому что больше никого на самом деле не существует. Все осталь-

ные — проходящие и уходящие персонажи в твоём кино, на дисплее твоей реальности. Да, ты можешь коснуться других людей через оболочку своей кожи, в их влияние на себя ты можешь верить или не верить, с ними можешь обмениваться какой-то информацией, даже детей рожать. Но все они — приходят и уходят. Какими бы большими и значимыми они тебе ни казались. А ты — остаёшься. Только ты был в начале этой истории и будешь в ней до самого конца.

Эта книга покажет тебе путь к жизни, в которой именно ты решаешь, какое кино смотреть на своём дисплее, в какой реальности жить. Нет, я не буду учить тебя зарабатывать миллионы в Интернете, не выходя из дома, я не расскажу, как хорошо выйти замуж или жениться. Я расскажу и научу, как справиться со сложными эмоциями и чувствами в тяжёлых жизненных ситуациях и продолжить жить в радости. В том числе и в тех ситуациях, в которых кажется, что «от тебя ничего не зависит». Эта книга о том, как проживать свою жизнь без психоэмоциональных заповор, жить её здесь и сейчас, не залипая в переживаниях.

Я не предложу тебе загадывать богатство, квартиру или партнёра. Много кто тебе это уже наверняка предлагал. Меня волнует то состояние, в котором ты живёшь. Можно быть богатым и знаменитым, но при этом опустошённым и одиноким. А можно быть наполненным и счастливым, независимо от того, дорогая ли у тебя машина, живёшь ли ты в съёмной однушке или в пентхаусе в центре города. Я хочу, чтобы ты был счастлив, умиротворён и наполнен независимо ни от чего.

И да, сорри, в ней будет сленг, мат и местами юмор.

~ Что это за книга ~

Эта книга состоит из некоторого количества теории и пояснений, моего опыта в проработках и множества моих авторских практик, практик, практик. Для работы с собой, для помощи себе. Не люблю семинары, на которых куча умной информации и минимум практической пользы, потому что текст без практики для меня – мёртвая болтовня. Я люблю тренинги, люблю индивидуальные сессии, где минимальная, простая концепция и много опыта, в котором мы переживаем, переписываем файлы в своём сознании. Трансформируем свою жизнь из несчастной в счастливую, из неуправляемой – в осознанную. Это книга-тренинг, книга-коуч-сессия, книга – путешествие в себя. Я постараюсь писать её максимально простым языком, так, чтобы помочь себе могли даже те, кто вообще впервые в жизни прибегает к такого рода помощи и кто никогда не был на приёме у специалиста помогающей профессии.

Есть аудиOVERсия этой книги, которую я сама озвучила. С ней тебе будет проще делать практики, полностью погружаясь в них в сопровождении моего голоса. Ты можешь найти её на ЛитРес, перейдя по QR-коду, который находится в конце книги. А также есть отдельные QR-коды почти в каждой главе, которые приведут тебя на конкретную практику.

~ Кто я и почему имею право говорить об эмоциях и чувствах ~

Я актриса, личный коуч и тренер групп — мои профессии напрямую связаны с эмоциями. В период написания этой книги я учусь на психфаке, а к моменту твоего с ней знакомства, вероятно, уже окончу его))).

~ Как я пришла в тему эмоций и трансформации ~

Привет, я Рита, сейчас мне 37 лет.

В 29 врач сказал мне: «Давайте пока не будем сообщать вашим родственникам. Сначала выясним, операбельно или уже нет».

Неспецифический язвенный колит. Из него дороги две: смерть от рака или инвалидность.

Я сидела в машине и рыдала. Дома меня ждала полуторагодовалая дочь, но у меня впереди была только гробовая доска.

Через пару недель, глотая колёса, прописанные врачом, оправившись от шока, я поняла, что смерть — не выход. Смерть — это отрезвляющий пинок под зад. Ни умирать, ни вырезать половину кишок и сидеть остаток жизни на гормональных лекарствах я не собиралась. И я стала искать — на ощупь, не зная, что вообще я ищу, — что же меня спасёт.